

■健康経営優良法人 2026

健康経営優良法人 2026(中小規模法人部門)に認定されました!!

隔週のピラティスで姿勢改善や体幹の安定・筋力の向上を目指し

ケガや故障の防止につなげています💪

個々の意識も少しずつ変わり、痛みなどの症状が大幅に改善されています😊

最近では、講師より『宿題』も出されるようになり、

家での習慣につなげています！

『宿題』をする姿を見て、家族での習慣になるといいですね🐦

